



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

BUENOS HÁBITOS, BUENA VIDA

Giordano Alejandro Torres Ugalde



Giordano Alejandro Torres Ugalde, tengo 16 años, estudio en la Unidad Educativa Pasos. Me gusta hacer deporte y salir a las montañas, a caballo o caminando, con mis mascotas o con amigos.

Resumen

Los hábitos son importantes para tener una vida más ordenada, sin estrés ni preocupaciones; cuando son buenos generan bienestar y cuando son malos ocasionan malestar y disgusto.

Para desarrollar hábitos positivos es necesario repetir una acción varias veces y, de esta manera, mecanizarla, es decir, hacer las actividades cotidianas «sin la necesidad de pensar».

Con el tiempo los resultados de la incorporación de hábitos positivos serán la eficiencia y el tiempo para realizar aquello que por falta de organización se postergó.

Se puede empezar a generar hábitos a través de acciones sencillas como cambiar el horario de dormir, que por lo general en los jóvenes es muy difícil de lograr;

para esto basta con tomar conciencia de la importancia que tiene el descanso en los seres humanos.

Un hábito se genera en veintiún días y un estilo de vida en noventa, es decir, se necesita tres semanas para convertirse en alguien más productivo, eficaz y tener una mejor calidad de vida.

Esto también es aplicable a la generación de un hábito negativo, el mismo que puede traer problemas ya que puede convertirse en un estilo de vida.

Palabras clave: hábitos, bienestar, eficiencia, positivo, vida, mente

Explicación del tema

«El cerebro está hecho para crear ideas, no para almacenar información». [1]

Los hábitos son importantes para desarrollar de mejor manera las actividades diarias, ayudan a establecer roles y a definir un tiempo exacto para realizar una tarea sin distracciones. Se necesita ser organizado para crear hábitos, una vez creados, el individuo podrá proyectar la visión que tiene respecto al futuro y, de esta manera, establecer un plan concreto que le lleve a cumplir sus metas y sus sueños.

Los hábitos positivos aportan al bienestar físico y mental, ya que al no tener preocupaciones diarias por lo que se tiene que hacer, la mente está más despejada, una mente sana lleva a un cuerpo sano; esto también se aplica al hábito social, debe haber un tiempo definido para desarrollarlo.

Para un buen vivir es necesario desarrollar los cinco planos del ser humano: el financiero (que, aunque siendo jóvenes no se puede desarrollar de gran manera, pero sí se puede contribuir o emprender para ayudar en el hogar), el físico, el espiritual, el interpersonal y el mental. Es importante desarrollar y equilibrar todos los planos, pues si no lo están se puede generar un desbalance en el individuo.



Figura 1. hábitos para llevar una vida saludable
Fuente: [2]

Según la OMS el bienestar completo tiene que ser físico, mental y social, no solamente no tener enfermedades ni complicaciones médicas [3]; se necesita crear hábitos positivos como llevar un buen horario

de sueño, que en la mayoría de jóvenes esto puede ser muy difícil por la falta de organización y la despreocupación. El sueño es un factor clave que muchas veces se olvida, este ayuda a los seres humanos a ser más eficaces y positivos en el día. Gracias a él se despeja la mente, se protege el corazón, se reduce la depresión, entre otros factores muy importantes no solo para los jóvenes, sino para todos los seres humanos.



Figura 2. Hábitos del sueño y descanso
Fuente: [5]

Así como se puede generar un hábito positivo, también se puede crear uno negativo (no es muy difícil por toda la información basura que se consume en la actualidad, empezando por la música que se escucha y lo que se ve en la televisión), se tienen que identificar y reconocer los hábitos negativos para sustituirlos por positivos [4].

Un hábito se genera en veintiún días y un estilo de vida en noventa, es importante conocer que no se necesitan más de tres semanas para generar un hábito positivo y tres meses para convertirlo en un estilo de vida. Aunque esto pueda parecer mucho tiempo para algunos, a largo plazo será un pequeño sacrificio para llevar una vida mejor, no solo para uno, sino con las personas que están alrededor. Si es positivo, las personas cercanas van a notar el bienestar y van a recibir buena energía que les ayudará a que ellos también mejoren su estado de ánimo.

Para esta investigación se realizó una encuesta sobre los hábitos más comunes a un grupo de 36 adolescentes, se obtuvo los siguientes resultados:

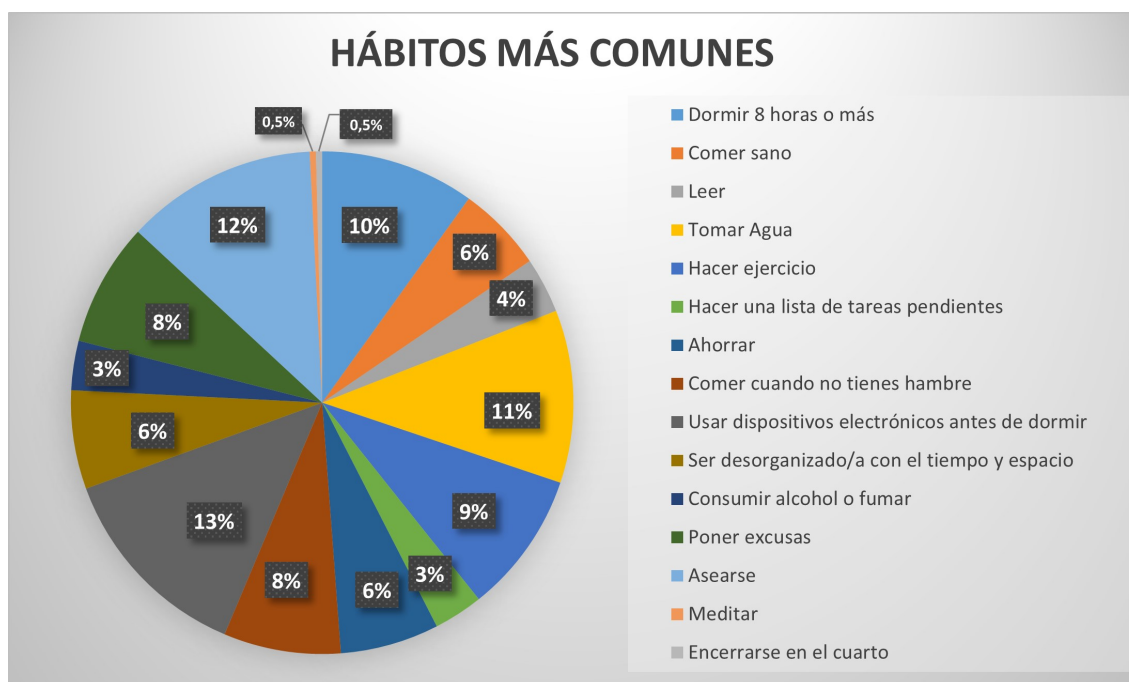


Figura 3. Hábitos más comunes

Fuente: Elaboración propia

En la tabla se observa que los hábitos más frecuentes son usar dispositivos electrónicos antes de dormir, siendo este un hábito negativo para la salud física y mental; a este le siguen asearse y tomar agua que son hábitos positivos. Con la encuesta realizada se puede ver que en los adolescentes hay más recurrencia de hábitos positivos (63,54 %) que de los negativos (36,46 %).

Conclusiones

Los hábitos positivos facilitan y mejoran la vida de las personas, las hace más eficaces y positivas, adquieren bienestar y tienen una mente más despejada y libre para generar ideas y no estresarse por actividades cotidianas, pues al ser más organizadas se enfocan en lo importante. La generación de hábitos ayuda a automatizar las actividades cotidianas. Es importante identificar lo más pronto posible cuando se está incul-

riendo en un hábito negativo ya que este puede generar efectos negativos a corto y largo plazo.

Referencias

- [1] Business Managers. (2020). Productividad y hábitos. *Productividad y hábitos*.
- [2] Ser Saludables. (2021). *Cinco hábitos para llevar una vida saludable*. Obtenido de Cinco hábitos para llevar una vida saludable: shorturl.at/tJL34
- [3] Oxfam. (s. f.). *Siete hábitos saludables que no te costarán un gran esfuerzo*. Obtenido de Siete hábitos saludables que no te costarán un gran esfuerzo: shorturl.at/nNPT5
- [4] C. Bembibre. (16 de 08 de 2016). *Hábitos*. Obtenido de Hábitos: shorturl.at/cqLY2
- [5] D. J. Caussa (24 de febrero de 2020). *Hábitos del sueño y descanso*. Obtenido de Hábitos del sueño y descanso: shorturl.at/fmCFX